

¿Hay un alcohólico en su vida?

El mensaje de
esperanza de A.A.



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS[®] es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

*Copyright © por AA Grapevine, Inc.;
reimpreso con permiso.*

Copyright © 2018
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

Dirección Postal:
Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

¿Hay un alcohólico en su vida?

El mensaje de esperanza de A.A.

Si alguno de sus seres queridos tiene un problema con la bebida, este folleto le puede facilitar a usted información sobre un sencillo programa de recuperación. Por medio de su ayuda, más de dos millones de personas que en una época bebían en demasía llevan hoy vidas cómodas y productivas sin el alcohol.

Durante ocho décadas, Alcohólicos Anónimos ha estado trabajando con éxito, con hombres y mujeres de todas clases y con los antecedentes más diversos. Antes de ingresar en A.A., la mayoría de estos individuos había tratado de controlar la bebida por sí mismos, y únicamente después de haber fracasado en su intento repetidas veces, llegaron a reconocer que eran impotentes ante el alcohol. Al principio, no se podían imaginar una vida sin beber y seguramente no querían admitir que eran alcohólicos. Sin embargo, con la ayuda de otros miembros de A.A., aprendieron que no *tenían que* beber. Descubrieron que la vida sin alcohol no sólo es posible, sino que además puede ser feliz y muy gratificadora.

A menudo, a las personas más allegadas a un alcohólico les resulta sumamente difícil ver y admitir que alguien a quien tienen cariño, puede ser un alcohólico. Les parece que tal cosa no puede ser verdad. Ansiosos de negar la gravedad del problema, puede que por algún tiempo confíen en las promesas del alcohólico. No obstante, viéndole faltar repetidamente a su palabra, y enredarse cada vez más en dificultades, se ven obligados a reconocer la verdad.

Entonces comienza la búsqueda desesperada de una solución. Creyendo que todo su amor y todos sus esfuerzos para ayudar han sido en vano, se sienten desolados. Si alguna vez se ha sentido usted así, le llenará de esperanza conocer la experiencia de los esposos y esposas, parientes, amantes y amigos de miembros de A.A. que, habiendo sentido lo mismo una vez, han visto a los bebedores problema a quienes aman, librarse de la compulsión por la bebida.

En este folleto, encontrará respuestas a muchas preguntas hechas por multitud de personas, tanto antes como después de que el alcohó-

lico ingresara en A.A. Si los bebedores problema se ríen ante la idea de que tienen dificultades con el alcohol, o si se resienten cuando se les hacen sugerencias parecidas, las siguientes páginas pueden ayudarle a usted, explicándole lo que puede y no puede hacer. Si el alcohólico ya se ha unido a A.A., la siguiente información le ayudará a entender la forma de vida de nuestra comunidad.

Quizás la mejor descripción corta de lo que es y lo que hace A.A., es el breve “Preámbulo”, que por costumbre se lee al comienzo de cada reunión de A.A. Dice:

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Comprendiendo su problema

Actualmente más de dos millones de hombres y mujeres han dejado de beber en Alcohólicos Anónimos. En esta cifra esta incluida una amplia variedad de gente, desde adolescentes hasta octogenarios. De esta variedad, se ve claramente que A.A. ha podido ayudar a mujeres, hombres, personas de edad avanzada, jóvenes, ricos, pobres, tanto a los que tienen mucha educación como a los que no tienen ninguna.

Este, como todos los libros y folletos de A.A., no está basado en la teoría sino en la experiencia — la experiencia de las personas cercanas a los alcohólicos, que saben lo que es vivir con ellos. Si estas personas pudieran hablar con usted, tal vez le dirían: “Conocemos las dificultades con que se tropieza. Sabemos lo desconcertante que es vivir con un bebedor problema, ver las relaciones íntimas desgarradas por la ira y los conflictos irracionales, ver trastornarse la vida familiar, ver cómo el dinero se gasta, no en necesidades, sino en licores o en hospitalizaciones relacionadas con el alcoholismo, ver crecer a los hijos en circunstan-

cias anormales, imprevisibles. Pero todos nosotros sabemos que, si la persona a quien usted quiere reconoce su problema y verdaderamente desea dejar de beber, hay una solución que ha surtido efecto para nuestros seres queridos, y también puede surtir efecto para los suyos.”

A pesar de los problemas que el alcohol ha causado, puede que usted no quiera admitir que un ser amado es un alcohólico. Tal vez un bebedor problema, esto sí; pero no un alcohólico. Puede que la palabra tenga para usted demasiadas connotaciones desconcertantes. Aunque el alcohólico admita serlo, usted puede, no obstante, tratar de negarlo. Muchas personas han tenido estos mismos sentimientos hacia un ser amado, hasta que reconocieron que el alcoholismo es una enfermedad — hecho confirmado ahora por la medicina. Anteriormente, las personas cercanas al alcohólico podían pensar que, de alguna manera, ellos mismos tenían la culpa. No sabemos cómo ni por qué comienza el alcoholismo; pero las relaciones adultas de años posteriores aparentemente influyen poco en su gravedad o en su progresión. El alcoholismo, como la mayoría de las enfermedades no contagiosas, es propiedad única del desafortunado que la padece. Nadie — ni lego ni científico — tiene un conocimiento exacto de su causa.

El alcohólico puede recuperarse

El alcohólico es un individuo que padece de una enfermedad para la cual no se conoce curación alguna — es decir, ninguna curación que les haga posible beber con moderación por un largo período de tiempo, como puede una persona no alcohólica. Debido a que es una enfermedad — una compulsión física más una obsesión mental por la bebida — el alcohólico tiene que aprender a mantenerse completamente alejado del alcohol para poder llevar una vida normal.

Fundamentalmente, el alcoholismo es un problema de salud — una enfermedad física y emocional — más que una cuestión de insuficiente fuerza de voluntad, o debilidad moral. De la misma forma que sería insensato culpar a la víctima de diabetes de caer enfermo por una falta de fuerza de voluntad, también lo sería echar la culpa al alcohólico por su enfermedad, o considerar su forma de beber como un vicio.

El alcoholismo sigue diversos caminos. Algunos miembros de A.A. bebieron descontroladamente desde su primera copa. Otros fueron lentamente progresando hacia el beber desen-

frenado. Algunos beben todos los días. Otros pueden abstenerse durante largos períodos, para después lanzarse precipitadamente a una juerga desenfrenada. Estos últimos se conocen como bebedores “periódicos”.

Algo que todos los alcohólicos parecen tener en común es que, con el tiempo, su manera de beber empeora. No existe ninguna evidencia segura de que una persona que bebía alcohólicamente haya podido volver al moderado beber social por mucho tiempo. No se puede ser “un poco alcohólico”. Ya que la enfermedad progresa por etapas, algunos alcohólicos manifiestan síntomas extremos más que otros. No obstante, una vez que cruzan la frontera del alcoholismo, los bebedores problema no pueden volver atrás.

¿Qué puede hacer?

Ahora que sabe que más de dos millones de bebedores problema han logrado su sobriedad en A.A., puede que se impacienta por “hacer algo” por ese alcohólico cercano a usted. Puede que le desee explicar que el alcoholismo es una enfermedad y recomendarle que lea nuestra literatura y que se dirija inmediatamente a la reunión más cercana de A.A.

A veces, esta manera de tratar el problema tendrá éxito. Después de haber leído algunos folletos o libros de A.A., muchos bebedores problema llaman a la oficina local de A.A., empiezan a asistir a reuniones, y dejan resueltamente atrás sus días de bebedor. Sin embargo, la mayoría de los alcohólicos activos no están deseosos de recurrir a A.A., ni listos para hacerlo sólo a petición de un ser amado. La costumbre de beber está fuertemente arraigada en la personalidad, y a menudo la compulsión por la bebida les hace rechazar cualquier ayuda. Admitir ser un alcohólico, por evidente y sencillo que parezca, supone comprometerse a hacer algo para remediarlo. Muy frecuentemente, un componente de la enfermedad es la creencia por parte del alcohólico de que es necesario beber para hacer frente a la vida. En la mente confusa del alcohólico, la necesidad de beber puede parecerle una cuestión literalmente de vida o muerte.

¿Cuál es el momento oportuno?

No es fácil saber cuándo un alcohólico está “listo” para A.A. No todos los alcohólicos descienden al mismo estado físico o mental antes de

buscar ayuda. Como esquema general, los alcohólicos se pueden clasificar en las cuatro categorías siguientes:

1. Estas personas parecen ser solamente bebedores fuertes. Puede que beban diariamente o con menos frecuencia, y sólo ocasionalmente en grandes cantidades. Gastan demasiado en licor y pueden estar empezando a retrasarse física y mentalmente, aunque se nieguen a reconocerlo. Su comportamiento es a veces molesto; pero pueden, no obstante, seguir insistiendo en que pueden aguantar el alcohol, y en que es esencial para su trabajo. Se ofenderían, probablemente, si alguien les tildara de alcohólicos. En esta etapa, puede que se estén acercando a la línea que separa al bebedor social del compulsivo. Algunos pueden tener capacidad para moderar su beber o para dejar de beber completamente. Otros pueden cruzar aquella línea, perdiendo cada vez más su capacidad para controlarse, y llegar a ser alcohólicos.

2. En esta etapa, los bebedores no pueden ejercer control sobre su manera de beber, y empiezan a preocuparse por ello. Sin poder abstenerse de la bebida, aun cuando lo quieren, la gente de este grupo a menudo manifiesta una total falta de control cuando beben, e incluso pueden admitirlo al día siguiente. No obstante, están seguros de que “la próxima vez será diferente.” Ahora los bebedores emplean varios “mecanismos de control”: beber sólo vino y cerveza; beber solamente los fines de semana o durante ciertas horas del día o de la noche; elaborar una fórmula para espaciar los tragos. Puede que tomen una copa “medicinal” por la mañana, para calmarse los nervios. Después de un episodio de beber desenfrenado, sienten remordimientos y quieren dejar la bebida. Sin embargo, en cuanto recobran la salud, comienzan a creer que la próxima vez podrán beber con moderación. Quizás puedan todavía cumplir bastante bien con sus responsabilidades de trabajo o domésticas. Les parece absurda la idea de que su beber probablemente empeorará progresivamente y pueda entrañar la pérdida de su familia, de su empleo, o del cariño que otra gente les tiene. Mientras tanto, dicen que les gustaría dejar de beber. Los que están familiarizados con el programa de A.A. dirían: “Quieren querer dejar de beber.”

3. Estos bebedores han sobrepasado la segunda etapa; han perdido amistades; no pueden quedarse en ningún trabajo; y encuentran arruinadas sus relaciones íntimas. Quizás hayan consultado

con médicos; y hayan comenzado el agotador peregrinaje por hospitales y centros de “secado”. Se dan perfecta cuenta de que no pueden beber normalmente, pero no pueden entender por qué. Desean sinceramente dejar de beber, pero no pueden. Parece que nadie les pueda ayudar a mantenerse sobrios. Buscando un camino hacia la sobriedad, se vuelven cada vez más desesperados. Generalmente, han probado algún tipo de asesoramiento y quizás alguna dieta especial o terapia de vitaminas y, durante un corto plazo, su condición ha mejorado, pero luego el declive ha seguido. Pierden interés en toda relación social constructiva, en el mundo a su alrededor, y tal vez incluso en la vida. La única emoción que manifiestan con consistencia es la lastima de sí mismos.

4. En esta última etapa, los bebedores pueden parecer desahuciados. Ya han pasado de una a otra institución. A menudo violentos, cuando beben parecen volverse locos o ajenos a la realidad. Puede que a veces tomen un trago furtivo de camino a casa al salir del hospital. Sufren de alucinaciones alcohólicas — *delirium tremens* (los D.T.). Llegado este punto, puede que los médicos recomienden que se les interne en una institución. Tal vez ya haya tenido que hacerlo. En cierta medida, estos alcohólicos parecen perdidos. No obstante, la experiencia de A.A. ha demostrado que, por muy bajo que hayan caído en la escala del alcoholismo, son muy contados los bebedores que han perdido la posibilidad y esperanza de recuperación en A.A. — con tal de que quieran recuperarse.

Es posible que a los alcohólicos les cueste algún tiempo reconocer su propia enfermedad. Pueden argumentar que sus problemas son “diferentes” y decir que A.A. no les es necesaria ni deseable. Estos bebedores a menudo insisten en que distan mucho del fondo, y al mismo tiempo lo hacen más y más profundo. O sencillamente siguen insistiendo en que pueden mantenerse sobrios por sus propios medios. Desgraciadamente no pueden, y nunca lo logran.

A todo aquel que tenga cariño a un alcohólico, estas reacciones y evasiones le parecerán una píldora difícil de tragar. La verdad es que nadie puede imponer el programa de A.A. por la fuerza a otra persona. No obstante, si el bebedor a quien usted quiere vacila en buscar la ayuda necesaria, usted puede tomar algunas medidas para contribuir a su recuperación.

Puede adquirir sólidos conocimientos — si es posible de primera mano — sobre el programa de A.A., para poder estar en óptimas condiciones para ayudarlo cuando esté listo para recibir ayuda.

Puede informarse sobre el programa escribiendo a A.A. o a los Grupos Familiares de Al-Anon (refiérase a la página 21 de este folleto para las direcciones de correo). En muchos pueblos, las personas cercanas a los miembros de A.A. (o a los que necesitan de A.A.), se reúnen regularmente para intercambiar experiencias y puntos de vista sobre el problema del alcoholismo. Forman parte de lo que se conoce como los Grupos Familiares de Al-Anon. Entre éstos, se encuentran los grupos Alateen, para hijos adolescentes de padres alcohólicos. Al-Anon no está afiliada a A.A., pero ha contribuido sustancialmente a aumentar la comprensión del programa de recuperación de A.A. Su credo nos dice que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede facilitar la recuperación.*

La larga experiencia de A.A. nos ha enseñado lo necesario que es tener confianza y mostrar paciencia al animar al alcohólico a que comience su proceso de recuperación. Si el alcohólico responde a su recomendación entusiástica de A.A. negándose incluso a discutir el problema, puede que usted se sienta desolado y resentido. A veces, debido a los trastornos que el alcohólico causa, o a su influencia adversa sobre los hijos, puede que usted decida marcharse, dejándole solo ante su problema. Sin tener dónde recurrir, el alcohólico puede verse motivado a buscar ayuda en A.A. antes de lo que lo haría si usted se hubiera quedado con él o ella. De vez en cuando es necesario ser cruel por un tiempo para poder más tarde ser bondadoso.

Puede que el alcohólico parezca rebelarse contra la idea de A.A., estando al mismo tiempo casi dispuesto a aceptar el ánimo y apoyo que le está dando usted, y a unirse a A.A., o, al menos, a escuchar lo que algunos alcohólicos recuperados tienen que decir acerca del programa. En esta etapa, el alcohólico se siente a menudo perplejo — sabe que tiene que hacer algo para hacer frente a la enfermedad, pero no puede formarse una idea clara de la situación. Los alcohólicos frecuentemente tienen conceptos erróneos sobre A.A. y sobre sus miembros. Por esto, el conocimiento que usted tenga de A.A. puede ser de gran ayuda en este período decisivo. Será capaz de contestar a preguntas, hacer sugerencias y corregir falsos supuestos sobre A.A.

* *“Esto es Al-Anon”, es un folleto redactado y distribuido por los Grupos Familiares de Al-Anon.*

¿Quién asiste a las reuniones de A.A.?

Existen más de 120,000 grupos locales de A.A. en el mundo. Por lo general, un miembro asiste regularmente a las reuniones de un grupo cerca de su domicilio; no obstante, todo miembro puede asistir a cualquier reunión de A.A. en cualquier parte. La mayoría de los grupos efectúan dos o más reuniones semanales, algunas “cerradas” (sólo para miembros de A.A.), otras “abiertas” (para cualquier interesado). En estas reuniones, los miembros hablan de sus experiencias con la bebida antes de ingresar en A.A., y explican cómo los principios de A.A. les llevaron a la sobriedad y a un nuevo punto de vista. A través de sus interpretaciones del programa, los miembros veteranos tratan de ayudar tanto a los recién llegados como a sí mismos. Las reuniones son informales, y generalmente deparan oportunidades de tener una tertulia y tomar café sentados alrededor de una mesa, lo que le puede permitir formarse un concepto más claro de la variedad de gente que pertenece a esta comunidad.

Los alcohólicos que no están familiarizados con A.A. pueden creer que la Comunidad es sólo para beodos de mala calaña, habitantes de barrios perdidos, y, por lo tanto, no tiene nada que ofrecerles. La realidad es muy diferente.

La creencia de que A.A. es para vagabundos y desharrapados es sólo en parte acertada — y esta parte es, como mucho, pequeñísima. Aunque es cierto que algunos hombres y mujeres en barrios perdidos o lugares parecidos se sobreponen a una existencia desesperada para lograr su sobriedad y llevar una vida responsable a través de A.A., la mayoría de los miembros de la Comunidad representa a la sociedad en general. Entre ellos se cuentan profesores, gente de negocios y ejecutivos, así como también gente con poca o ninguna educación formal. Un agente de Bolsa y un cirujano fundaron A.A. El alcoholismo no respeta la inteligencia, el talento, la educación o la posición social, y puede afectar tanto a una enfermera o a un médico como a un artista o un escritor.

No es una organización religiosa

Tal vez su alcohólico crea que A.A. es una organización evangelista, que recalca la religión y los sermones. De nuevo, la verdad es muy diferente.

A.A. se ha descrito esencialmente como un programa espiritual, y es verdad que no ofrece ayuda material, como lo haría una agencia de asistencia social. Pero no es bajo ningún con-

cepto una organización religiosa. No pide a sus miembros que mantengan ningún credo formal o que hagan ningún rito, ni siquiera que crean en Dios. Sus miembros pertenecen a toda clase de iglesias. Muchos no tienen ninguna afiliación religiosa. A.A. pide solamente que sus miembros mantengan una amplitud de ideas y que respeten las creencias de los demás.

A.A. dice que el alcoholismo, además de ser una enfermedad física y emocional, es también hasta cierto punto un trastorno espiritual. Debido a que la mayoría de los alcohólicos no han podido manejar las cosas por sí mismos, parece que encuentran una terapia eficaz al entregar sus destinos a un poder superior a ellos mismos. Muchos A.A. llaman a este poder "Dios". Otros consideran al *grupo* de A.A. como el poder en que pueden confiar. La palabra "espiritual" en A.A. puede interpretarse con la amplitud que el individuo desee. En las reuniones de A.A., uno siente, sin duda, un cierto *espíritu* de unión.

Los Doce Pasos de A.A.

Una parte del programa de recuperación sugerido por A.A. se encuentra expresada en los Doce Pasos que aparecen a continuación. Basados en la experiencia de los primeros miembros de A.A., los Pasos constituyen una constancia de los principios y las prácticas que ellos elaboraron para mantener su sobriedad (después de haber fallado en otros muchos intentos). Si su alcohólico se resiste a la idea de tener que atarse a un código rígido de conducta, usted puede tranquilizarle. Cada miembro utiliza los Pasos de la manera que le parece indicada. Los Pasos *se sugieren* como programa de recuperación. Aunque la experiencia demuestra que, para muchos miembros, su comodidad en la sobriedad depende, hasta cierto punto, de su comprensión y aceptación de los Pasos, no se obliga a ningún miembro a aceptarlos — ni aun leerlos. Le toca al individuo decidir cuándo y cómo va a utilizarlos.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

¿Cómo funciona A.A.?

Hay que destacar el hecho de que el único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Nada más. A.A. no exige juramentos ni compromisos personales de ninguna clase. Durante sus días de bebedores, muchos A.A. hicieron votos solemnes, juramentos de abstinencia, y muchos frecuentemente lograban abstenerse — sin resultados perdurables. El enfoque de A.A. es más práctico. Se basa en la idea de que cada bebedor problema, en una u otra época, ha pasado, por lo menos, 24 horas sin beber. Por esto, los miembros no se comprometen a dejar de beber para siempre, ni por ningún plazo largo de tiempo. Se dan cuenta de que hoy no se puede hacer nada respecto al trago que deseen mañana. Los A.A. se concentran en mantenerse sobrios *hoy* — durante *estas* 24 horas. Del mañana se ocuparán cuando llegue.

Debido a que asistir asiduamente a las reuniones de A.A. desempeña una parte decisiva en el mantenimiento de la sobriedad, los seres queridos de un alcohólico tal vez se preguntarán dónde encajan ellos dentro del programa de recuperación. Algunas de estas personas asisten a las reuniones abiertas de A.A. Les deparan una oportunidad para participar en el viaje del alcohólico hacia una vida sana. Ofrecen también la oportunidad de ver cómo otra gente está respondiendo al reto de vivir con un bebedor problema que ya no bebe. Las reuniones de Al-Anon, anteriormente mencionadas, les ofrecen otras oportunidades para reunirse y hablar de sus problemas con gente que se encuentra en circunstancias similares a las suyas.

Es probable que la mayoría de la gente, al asistir a una reunión de A.A., así como en sus contactos con miembros de la Comunidad, se impresione mucho con la frecuencia con que la gente ríe y con el ambiente de camaradería calurosa y de buen humor que existe. Esto es característico de A.A. Por lo general, los miembros toman su alcoholismo en serio, pero no a sí mismos. Una parte del proceso de recuperación es reírse de las experiencias que una vez le hicieron llorar.

La recuperación requiere tiempo

¿Qué puede esperar *usted* cuando un ser querido, después de haber pasado años como bebedor problema, se une a A.A.?

No todos los bebedores problema que llegan a A.A. logran dejar de beber y entrar en una sobriedad cómoda y feliz con la misma facilidad y rapidez. Algunos tienen que ser hospitalizados y puede que aun al acabar su convalecencia se encuentren todavía temblando y poco seguros de sí mismos. Algunos — no acostumbrados a enfrentarse a sus problemas directamente — pueden sentirse abrumados por la responsabilidad. A algunos les atormentarán los remordimientos y la depresión. Otros pueden encontrarse tensos durante algún tiempo, y puede ser difícil vivir con ellos.

Aunque puede tenerse controlado el alcoholismo, casi siempre quedarán otros problemas menos graves por resolver. En su entusiasmo por la nueva vida, los alcohólicos pueden olvidar los sacrificios hechos por los que vivían con ellos en sus días de bebedores. Pueden lanzarse a una serie ininterrumpida de reuniones de A.A. y visitas para ayudar a otros alcohólicos, de manera que dispongan de poco tiempo para pasarlo con usted. Gozando de la recuperación de su salud, algunos pueden volver a su trabajo con nueva fuerza e interés. Otros pueden tener el deseo de reanudar sus estudios para alcanzar algún objetivo profesional, aplazado durante mucho tiempo.

A menudo, este interés ardiente en A.A., en su trabajo o en sus estudios parecerá tan egocéntrico como lo fue en su momento la bebida. Este período en que el alcohólico que se está recuperando muestra un interés en A.A. tan apasionado que desaparecen sus demás intereses y preocupaciones — a menudo se llama en A.A. “estar viviendo en una nube rosada.” Eventualmente pasará. Aunque está sobrio, el alcohólico sufre todavía de la misma enfermedad, y no se puede esperar que los alcohólicos que no beben cambien su excéntrica conducta de la noche a la mañana. Es posible que ciertas formas de pensar estén arraigadas en ellos. No obstante, con el tiempo, la mayoría de los miembros de A.A. logran una mayor estabilidad. El programa de A.A. no fue diseñado como un camino de fuga, sino como puente hacia una vida normal.

Durante sus días de bebedores, muchos alcohólicos agravaron sus problemas mezclando el licor con los sedantes, los tranquilizantes, la marihuana y otras drogas. Puede que se aferren a algunas de las viejas costumbres y sigan toman-

do píldoras o drogas aun después de dejar de beber. Puede ser prudente también recomendar al alcohólico buscar el consejo médico de un doctor familiarizado con los problemas especiales con los que los alcohólicos en recuperación tienen que enfrentarse. El tomar o dejar de tomar medicamentos sin la indicada orientación médica puede ser peligroso, y tanto lo uno como lo otro puede llevar al alcohólico a tomar el primer trago. (El folleto “El Miembro de A.A. — Los Medicamentos y Otras Drogas” discute el problema con detalle.)

Al haber logrado su sobriedad, los alcohólicos a veces sorprenden a sus seres queridos dando una gran importancia a un sentimiento de espiritualidad recién despierto en ellos. Pueden pasarse de la raya en este respecto. Generalmente, esta etapa no dura mucho, y a menudo se modera, convirtiéndose en una vida espiritual sana y satisfactoria.

Su propia forma de beber

Si usted es un bebedor normal, puede preguntarse qué debe hacer referente a la copa que toma de vez en cuando, o con la bebida que tiene en su casa, ahora que su alcohólico ha dejado de beber. ¿Será de ayuda abstenerse completamente? ¿Debe dejar de servir licor a los invitados?

Si al alcohólico recién sobrio le molesta aun ver u oler el alcohol, usted puede proceder con prudencia, evitando los viejos compañeros de bebida, los cócteles y la sociedad de los bares, cuando sea posible. A fin de cuentas, los alcohólicos tienen que cuidar su propia salud. Lo más importante, estando ya sobrio, es la actitud del alcohólico ante su propio problema. Tiene que dejar de beber y quedarse sin beber por y para sí mismo.

Unas palabras acerca de las “recaídas”

Muchas personas que recurren a A.A. para ayuda logran su sobriedad sin grandes problemas y consiguen mantenerla; otros tienen dificultad en entender y aceptar el programa de A.A. Con demasiada rapidez se olvidan de lo que significa el ser alcohólico. Al haber recuperado su salud física, y encontrando su vida algo más manejable, puede que se alejen del programa — mentalmente, olvidando los principios, o físicamente, asistiendo a menos reuniones. Estas personas pueden tener algunos relapsos, o “recaídas.” Pueden volver a emborracharse. Esto puede ser desconsolador, y muy penoso, para sus seres queridos.

Pueden despertarse de nuevo los temores y los sentimientos de desesperanza. No obstante, los miembros de A.A. experimentados saben que tales recaídas no tendrán que seguir repitiéndose necesariamente en el futuro. Si el alcohólico puede repasar sinceramente su comportamiento y los pensamientos que precedieron a la recaída, a menudo puede evitar que ocurra otra vez. De hecho, una recaída puede ser una buena lección para los alcohólicos que crean que están “curados” del alcoholismo sólo por haber estado “secos” durante un rato.

La confianza excesiva y los pensamientos poco realistas a menudo entrañan recaídas. El juicio se vuelve borroso, y algunos alcohólicos empiezan a creer que pueden controlar el alcohol. Asisten cada vez a menos reuniones o comienzan a criticar a la gente de su grupo, olvidándose de la tradición de A.A. que nos recuerda que el alcohólico siempre debe anteponer los principios del programa a las personalidades de los miembros. Puede también que el alcohólico olvide vivir un día a la vez.

De fundamental importancia son los tres lemas de A.A., que frecuentemente se citan: “Haz lo primero primero”, “Vive y deja vivir”, y “Tómalo con calma” (“Poco a poco se va lejos”). Sirven de recordatorios útiles del hecho de que los alcohólicos se alejan de la bebida día por día y se esfuerzan por lograr una amplitud de ideas y una serenidad espiritual.

¿Cómo puede ayudar usted?

Si usted es el esposo, la esposa, el amante, el padre o el hijo de un bebedor problema, su comprensión de la naturaleza del problema puede desempeñar una parte decisiva en que el Alcohólicos logre y mantenga su sobriedad. La esperanza es el tema eterno de A.A. Muchos miembros que una vez se consideraron como borrachos perdidos, ahora llevan muchos años de sobriedad. Este folleto está basado en sus experiencias y en las experiencias de los que les quieren. Le recordará que nunca hay que abandonar la esperanza y que usted puede ayudar, logrando comprender la enfermedad, y disponiéndose a aplicar el programa en su propia vida cotidiana.

No se encontrará solo. En todo su camino le acompañarán las esperanzas y los mejores votos de más de un millón de alcohólicos sobrios.

Para más información
sobre A.A. comuníquese con la
Oficina de Servicios Generales a:

*P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, N.Y. 10163
Sitio web: aa.org*

Para más información sobre
Al-Anon y Alateen, comuníquese con:

*Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Pkwy.
Virginia Beach, VA 23454-5617
Sitio web: al-anon.org*

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400; Sitio web: aa.org.

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": MIEMBROS ATEOS Y AGNÓSTICOS EN A.A.
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acerca de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común para mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: **Yo soy responsable.**

